

Sichtungstag Landesstützpunkt Essen, Bochum, Gelsenkirchen 23.04.2023

Ausschreibung

Ziele:

- Leistungsüberprüfung für alle Landeskader U15/U17
- Sichtung potenzieller Landeskader U13
- Heranführen U11 an Anforderungen
- Austausch Landes-/Vereinstrainer

Ort: Center of Mountainbike Essen (COME), Hellweg 89a, 45276 Essen

Ablauf:

9:30Uhr Eintreffen und Ansprache durch Landestrainer/Stützpunktrainer
10:00 Uhr Technikparkours U17
10:00 Uhr Technikparkours U11 / U13 / U15
11:00 Uhr Pumptrack gezeitete Runde U17
Ab 12:00Uhr Pumptrack gezeitete Runde U11/13/15
Ab 13:00 Uhr Sprint U17 (2 -4 Fahrer jeweils gegeneinander)
13:30 Uhr shorttrace U11 4 Runden
14:00 Uhr shorttrace U13 5 Runden
14:30 Uhr shorttrace U15 6 Runden
15:00 Uhr Siegerehrung alle Klassen

Ausschreibung:

In allen Teildisziplinen starten männliche und weibliche Teilnehmer*innen gemeinsam.

Geschicklichkeitsfahren (U11/U13/U15):

Gefahren wird mit Flatpedals und Schuhen ohne feste Bindung zwischen Pedal und Schuh! Bei Verwendung von Clickpedalen erfolgt ein Abzug von 5 Punkten.

Beim Geschicklichkeitsfahren gibt es fünf – sechs Hindernisse. Es kommt darauf an, diese fehlerfrei zu durchfahren. Für alle Hindernisse haben die Teilnehmer*innen maximal 2 min Zeit. Wer nach 2 min nicht alle Hindernisse geschafft hat, bekommt die Punkte, die er bis dahin erreicht hat. An jedem Hindernis ist ein Schild, das die Aufgabe und die Punktwertung erklärt. Fehlerfreie Durchfahrt des Hindernisses, bringt die auf den Schildern ausgeschriebenen Punkte. Für Fehler (z.B. Fuß absetzen, Anlehnen usw.) werden Punkte abgezogen. Alle bei den Hindernissen erreichten Punkte werden addiert. Die Fahrer*innen mit den meisten Punkten gewinnen. Bei Punktgleichheit entscheidet die kürzere Fahrzeit. Genaue Instruktionen finden die Teilnehmer*innen auf den Schildern an jedem Hindernis.

Die Startreihenfolge legt der Veranstalter fest.

Technikparcours (U17):

Das Pedalsystem ist freigestellt.

Ziel ist es den Technikparcours möglichst schnell zu durchfahren. Der Start erfolgt stehend mit einem Bein auf dem Boden. Genaue Instruktionen erhalten die Teilnehmer*innen am Veranstaltungstag.

Die Startreihenfolge legt der Veranstalter fest.

Pumptrack:

Der Start in die gezeitete Runde erfolgt fliegend. Der Pumptrack muss ohne erkennbares Pedalieren ausschließlich durch Auf- und Abpumpen des Körpers auf dem Bike durchfahren werden. Alle Teilnehmer*innen haben zwei Versuche; die bessere Zeit wird gewertet.

Die Startreihenfolge legt der Veranstalter fest.

500 Meter Sprint (U17):

Gefahren wird ausschließlich mit Clickpedalen. Es starten maximal 4 Teilnehmer*innen gemeinsam. Gewertet wird ausschließlich die gefahrene Zeit, nicht die Platzierung!

Ziel ist es den Sprintparcours möglichst schnell zu durchfahren. Der Start erfolgt stehend mit einem Bein auf dem Boden. Die Teilnehmer*innen haben einen Versuch. Die Startreihenfolge legt der Veranstalter fest.

Short race (U11/U13/U15):

Wettkampfdauer ca.: U11: 10 min, U13: 15 min, U15: 20min

Gefahren wird auf einer ca. 1km langen Runde mit natürlichen und künstlichen Hindernissen. Die U11 fährt eine entschärfte Runde. Die Startaufstellung erfolgt nach dem Ergebnis des Geschicklichkeitsfahrens. Das Ergebnis entspricht dem Zieleinlauf.

Gesamtwertung:

Aus den drei Teildisziplinen wird ein Gesamttagesergebnis ermittelt. Dabei werden die Platzziffern der Ergebnisse der Teildisziplinen addiert und in ansteigender Reihenfolge zum Gesamtergebnis gelistet. Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere Ergebnis im Geschicklichkeitsfahren (U11/U13/U15) bzw. im Technikparcours (U17).

Siegerehrung:

Geehrt werden die besten 3 männlichen und weiblichen Teilnehmer*innen pro Altersklasse.

Essen, den 06.03.2023

Gez.:

Markus Schellenberger (Koordinator Leistungssport) / Hansjörg Zwiehoff (Stützpunktleiter)

Markus Schulte-Lünzum (Landestrainer MTB U15/U17) / Stefan Kaiser (Landestrainer MTB U19/U23)